

Made in Taiwan

Walgreens c/o SAI
105 CHALLENGER ROAD, 6FL
RIDGEFIELD PARK, NJ 07660

Toll Free Customer Service
1.800.261.0130



Owner's Manual
for model: **SSN-414W**

Automatic Wrist Blood Pressure Monitor with Heart Sense®



- Large Three Row Digital Display
- 3 Zones of 40 Memory - 120 Memory Total
- Time and Date
- Memory Average of Last 3 Measurements
- Pulse Display



Distributor: Walgreen Co.
Deerfield, IL 60015



In This Manual

Important Warnings/Medical Disclaimer ____ 1
Healthy Living® ____ 2-3
Commonly Asked Questions ____ 4-8
Intended Use ____ 8
Accuracy ____ 9
Measurement Method ____ 9-10
Special Conditions ____ 10
Special Features ____ 11
Main Unit and Accessories ____ 12
Digital Display Symbols ____ 13
Battery Installation ____ 13
Selecting Time and Date ____ 14
Important Reminders ____ 15-16
Applying the Cuff ____ 17
Taking a Blood Pressure Measurement ____ 18-20
Storing Measurements ____ 20
Recalling Stored Measurements ____ 21
Reset Function ____ 22
Taking Care of Your Monitor ____ 23-24
Troubleshooting ____ 25-26
Limited Lifetime Warranty ____ 27-29
Specifications ____ 30
Blood Pressure Diary ____ 31-33

Important Warnings/Medical Disclaimer

Before using your blood pressure monitor, you should read and understand all instructions and follow all warnings.

Information in this manual is provided for informational purposes only. This manual and product are not meant to be a substitute for the advice provided by your own physician or other medical professional. You should not use the information contained herein or this product for diagnosing or treating a health problem, disease, or prescribing any medication. If you have or suspect that you have a medical problem, promptly contact your healthcare provider.

This blood pressure monitor is the first step to living a healthier life. But monitoring your blood pressure at home is just the beginning, It's also important to:

EXERCISE REGULARLY - Start out by taking a short walk each day. Before you know it, you'll feel energized. That's because along with being an easy way to shed a few pounds, walking also helps your bones and heart become stronger.

EAT RIGHT – Remember, you are what you eat! So when you reach for a snack, try grabbing a piece of fruit or a vegetable. When cooking meals at home try to use fats and oils sparingly. Sometimes a healthy diet is the best medicine of all! It's also a good idea to monitor your sodium intake because about one-third of individuals who have high blood pressure are also sodium sensitive.

BE HAPPY! - A positive attitude is a big part of a healthy body. Try not to get too stressed out over things. Daily relaxation techniques such as gentle yoga or even quiet time by yourself can do a lot of good for the mind and body. Stay focused on the good things in life. Begin by congratulating yourself for that short walk you just took or the smart food choice you made. It's your first step to a healthier life!

KEEP AN EYE ON YOUR WEIGHT! - Surprisingly, losing even a small amount of weight can often times help control high blood pressure. Talk with your doctor to find a "healthy" weight for you and strive to come within a range of it.

Remember to consult your physician prior to beginning an exercise program, vitamin/mineral/dietary changes or programs and blood pressure monitoring.

Why Should I Monitor My Blood Pressure At Home?

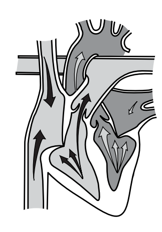
By monitoring at home, you may manage your health in between doctor visits. Home monitoring also provides you with a record of blood pressure measurements over time to give to your doctor - a valuable tool in monitoring hypertension.

Home monitoring may also help alleviate *White Coat Hypertension*. This term refers to the medical phenomena which causes many individuals' blood pressure to be higher when taken in a medical office setting. That's because many times the stress of being in the doctor's office may cause blood pressure to rise as much as 20-50 points higher than normal. When monitoring at home, you may get a truer indication of your blood pressure in a normal, relaxed state.

What Is Blood Pressure?

The commonly used term "blood pressure" refers to the force or *pressure* that is exerted on the body's arteries as blood flows through them. Each time the heart beats or *contracts,* it produces pressure in the arteries. This

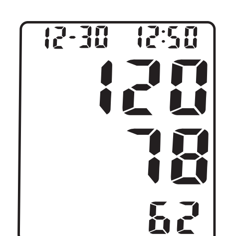
blood pressure is what moves blood through the body, supplying oxygen and nutrients to every organ.



When the heart contracts it sends blood out into the body. This force of blood within the arteries is called **systolic** pressure.

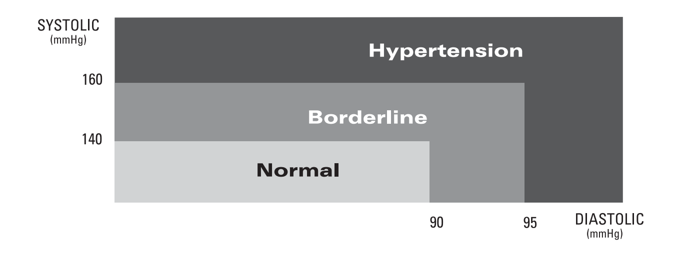
The pressure that remains as the heart relaxes between beats is called **diastolic** pressure .

Blood pressure is recorded as systolic over diastolic, as shown here.



What Is Considered Normal Blood Pressure?

The well-respected World Health Organization (WHO) has set forth the following guidelines regarding high (commonly referred to as hypertension), low and borderline blood pressure.



Why Does My Blood Pressure Fluctuate?

Because blood pressure changes with every beat of the heart it is in constant fluctuation throughout any given day. In addition to these natural changes there are other factors that may affect blood pressure such as:

Commonly Asked Questions

- Temperature (too hot or cold)
- Humidity
- Restlessness
- Lack of sleep
- Physical exercise
- Constipation
- Stress
- Fear
- Anger
- Anxiety
- Food and beverage consumption
- Individual physical conditions

In addition to these factors you should talk with your physician to see what may be affecting you.

How Do I Know I Have High Blood Pressure?

It's nearly impossible to know if your blood pressure is elevated without having it checked. People have the common misconception that one can "feel" their blood pressure rise. It is because of this mystery that hypertension has been named "the silent killer." Don't let it sneak up on you! Start monitoring your blood pressure every day with your new Walgreens monitor.

Commonly Asked Questions

Why Is It Important To Control My Blood Pressure?

Left uncontrolled, hypertension can place an incredible amount of stress on your heart and arteries, both of which become forced to work harder to keep blood flowing in a healthy manner throughout the body. Over time, this stress can result in health problems including over-enlargement of the heart, loss of elasticity of the arteries, heart disease, stroke and even death. Making some simple lifestyle changes now can help you to stay healthy in the future.

Intended Use

Walgreens blood pressure monitors are intended for home use. They are noninvasive, meaning no part of the monitor enters your body, and provide systolic, diastolic and pulse measurements. Walgreens monitors are recommended for use by people over the age of 18 and are not suitable for clinical use.

Accuracy

Walgreens monitors have been clinically tested against a scientific device called a *sphygmomanometer*, considered the gold standard in blood pressure measurement. All Walgreens monitors have performed equivalent to measurements taken with this scientific device and are within the accuracy limits prescribed by the American National Standard for Electronic or Automated Sphygmomanometers.

Measurement Method

Walgreens monitors measure blood pressure and pulse by using what's called an *oscillometric* method, meaning they measure the fluctuations in pressure. This is done by first wrapping a fitted cuff around the upper arm (or wrist, depending on the model). The monitor then automatically fills the cuff with air creating pressure around the arteries inside the wrist. Mounted inside of the cuff is a special gauge that is capable of sensing the small *oscillations*

Measurement Method

(fluctuations) in pressure. These fluctuations are produced as a result of the pressure the cuff has placed around the arm and are, in a basic sense, the arteries pulsing (getting larger and smaller) with each beat. The monitor then measures how high and how quickly these pulses occur and converts that information into a digital value. A special valve, called an *electrode*, deflates the monitor automatically when the measurement is complete.

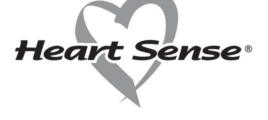
Special Conditions

All Walgreens blood pressure monitors are safe and accurate to use with arrhythmias such as atrial or ventricular premature beats and atrial fibrillation.

Special Features

This Walgreens monitor with Heart Sense® technology senses your blood pressure before the measurement is complete. The monitor then adjusts the air pressure amount according to your individual level. The results are quick, cormfortable measurements each time you check your blood pressure.

Memory Feature



Your Walgreens Automatic Wrist monitor features a 3 party memory capability or 3 "zones" - each zone stores 40 measurements for a total storage capacity of 120 measurements. This unique feature allows 3 users to use and store their blood pressure readings separately all on one monitor!

Time and Date

This monitor automatically keeps track of the time and date remains on when the monitor is not in use for easy reference.

Large Three Row Display

A large LCD displays the time, date and your blood pressure - systolic over diastolic - to make measuring your blood pressure easy to read.

Main Unit and Accessories

Main Unit

Date

Time

Systolic

Diastolic

Cuff
5"-8"

Start/Stop

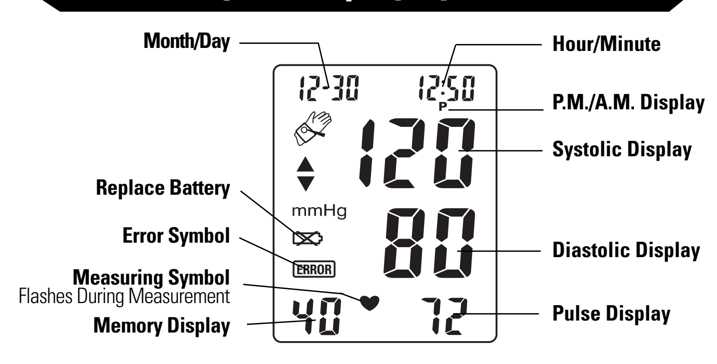
Memory

Mode

Accessories

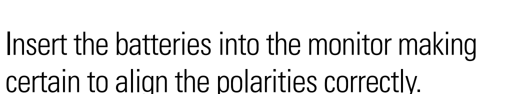
2 "AAA" Alkaline
Batteries
Storage Case

Digital Display Symbols



Battery Installation

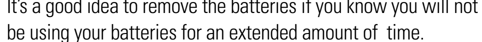
When the display shows [battery symbol], it's time to replace the batteries. This monitor uses 2 AAA batteries.



Insert the batteries into the monitor making certain to align the polarities correctly.



Close the battery cover securely. It will snap into place when it is fully closed.



* It's a good idea to remove the batteries if you know you will not be using your batteries for an extended amount of time.

Selecting Time and Date

Your Walgreens monitor will keep track of the time and date unless the batteries have run down or are removed from the monitor.

- Press the MODE button on the unit. The month will begin to flash. Press the ▲ (Up) or ▼ (Down) button until the correct month appears on the display.
- Press the MODE button once again to store and now the day will begin to flash. Press the ▲ (Up) or ▼ (Down) button until the correct day appears on the display.
- Press the MODE button to store and the hour will begin to flash. Follow the same process as setting the month and day to set the hour and minute.
- Once you have selected the minute, press the MODE button. The unit will now display the time and date.

Important Reminders

Here are some important reminders:

Before Taking a Measurement

✓ Sit quietly for about 10 minutes. This will allow your body to return to its normal, resting state.

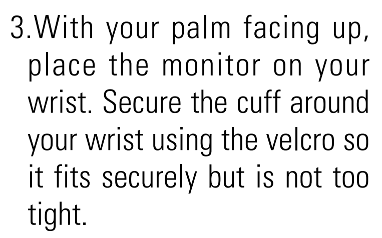
✓ Take your blood pressure in a comfortable environment - not too cold, not too hot-as temperature may affect your measurement.

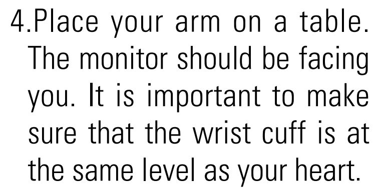
✓ If you've just consumed beverages containing caffeine such as coffee, non-herbal tea, or cola wait 30-45 minutes. Also, don't smoke just before taking a measurement.

Important Reminders

While Taking a Measurement

- ✓ Sit with your legs uncrossed and your feet flat on the floor.
- ✓ For consistency, it's a good idea to measure you blood pressure using the same arm and at about the same time each day. If possible, we suggest using the left arm.
- ✓ Relax. Sit still and quietly while measuring. Talking or moving may elevate measurements. Do not touch the cuff or monitor during the measurement.
- ✓ When taking multiple measurement right after each other, make to wait at least 8-10 minutes in between. Waiting allows your blood vessels to return to their normal state.



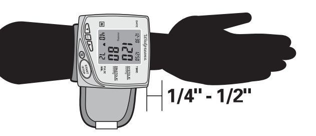


Applying the Cuff

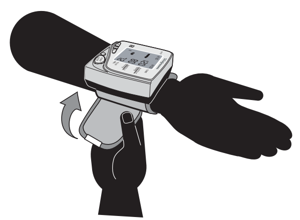
1. Before taking a measurement, read the Important Reminders on pages 15-16.



2. If you are wearing a long sleeved shirt, roll up the sleeve, but make sure that it is not constricting circulation to your arm. Remove any jewelry or watches.
3. With your palm facing up, place the monitor on your wrist. Secure the cuff around your wrist using the velcro so it fits securely but is not too tight.



4. Place your arm on a table. The monitor should be facing you. It is important to make sure that the wrist cuff is at the same level as your heart.



Taking a Blood Pressure Measurement

1.Once the cuff is properly applied and you are seated with your feet flat on the floor you are ready to take a measurement.

2.Press the ▲ (Up) or ▼ (Down) button and you will see a number appear: 1,2, or 3. These are each of the 3 party memory zones explained on page 9 (Special Features).

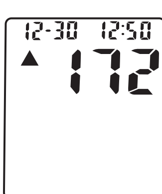


*If you select zone No. 1 your blood pressure will be recorded as on of the 40 readings available for that zone. The same is true for zones 2 and 3. When taking measurements, be sure and select the correct zone number so that the measurement is stored in the appropriate zone.

3.Press the START/STOP button. The monitor will begin to inflate to the level that's right for you. An upwards facing arrow on the digital display indicates the monitor is inflating. Remain still and do not talk during the measurement process.

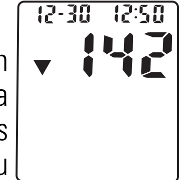
Taking a Blood Pressure Measurement

4.You will feel the cuff get tighter around your wrist - this is normal. It should not inflate to the point of discomfort. If this occurs, the cuff may be secured too tightly. To stop the inflation, press START/STOP. The cuff will deflate automatically. Rewrap the cuff allowing more room between your wrist and the cuff.



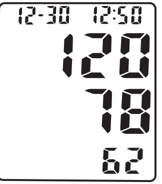
Inflation

5.Inflation will stop automatically to begin the measurement process. You will see a downward facing arrow and the numbers decreasing as the cuff is deflating. You will also see a flashing heart to indicate the measurement is taking place.



Deflation

6.When your measurement is complete the monitor will deflate automatically, releasing the air pressure in the cuff.



7.The entire measurement process should take less than a minute. Your blood pressure and pulse readings are displayed and automatically stored in the memory.

* The monitor will automatically power off after about one minute.

Taking a Blood Pressure Measurement

NOTE: Blood pressure constantly changes during the course of a day. Occasionally, high or low readings do not necessarily mean your monitor is malfunctioning or that you are ill. It is important to speak with your doctor to learn what your normal blood pressure is if you experience abnormal measurements.

Storing Measurements

When you take a measurement the monitor automatically stores it in memory space number one. As you continue to take measurements the monitor will push the previous measurement back one space. In other words, the value in space one will always be the most recent blood pressure measurement taken.

Your monitor features a 3 party memory capability or 3 "zones" - each zone stores 40 measurements a for a total memory capacity of 120 readings. This unique feature allows 3 users to use and store their blood pressure measurements separately all on one monitor. This feature is also useful for one user to track their blood pressure throughout the day: morning, afternoon, and evening.

Recalling Stored Measurements

1. Press the ▲ (Up) or ▼ (Down) button to select a user zone. You will see a number appear: 1, 2, or 3. (Fig. 1)
2. Press the (M) MEMORY button and the average of the last 3 readings will be displayed for that zone. For example, if you select zone No. 1 and you press MEMORY, the average of thelast 3 measurements stored in zone No. 1 will appear on the display.
3. Press ▼ (Down) to view the next stored measurement; press ▲ (Up) to go back to the previous measurement.
4. To go back to the main screen for "Recalling Stored Measurements" and to choose another zone, press ▲ (Up) to scroll through the measurements until you reach the most recent measurement and press once more. You can also press START/STOP to return to the main screen.
5. Follow steps 1-3 once again to review measurements in another zone.



*Fig.1



*Fig.2

Reset Function

Your Walgreens monitor will not lose the data stored in the memory even when you change the batteries. To erase all of the data in memory zone, refer to the instructions below.

Note: Single measurements cannot be erased.

Warning: Resetting the memory will permanently erase all of the stored data in the memory zone that you select.

- Press ▲ (Up) ▼ (Down) to choose a zone: 1, 2, or 3.
- Press the (M) MEMORY button. (Fig. 3)
- Press the MODE and ▲ (Up) button at the same time to clear all of the stored data. (Fig. 4)



*Fig.3

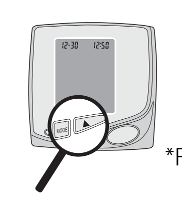
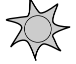


*Fig.4

Taking Care of Your Monitor

It’s important to treat your monitor with care. Here are some basic tips:

 Keep the monitor out of direct sunlight, high humidity, and extreme temperature changes.

✓ Try not to drop it on the floor.

✓ Do not take the monitor or the cuff apart. Do not attempt to fix any of the monitor's parts at home. If your monitor needs repair, see details in warranty section.

✓ Keep the monitor free of dust and other materials. Avoid getting any part of the monitor or cuff extremely wet. If the monitor needs cleaning it’s best to wipe it with a cloth slightly dampened with water. We recommend that you clean your monitor about once a month.

Taking Care of Your Monitor

✓ For your safety, do not wrap the cuff around any other body part other than your wrist.

✓ Do not harshly fold or bend the cuff as this may damage it on the inside.

✓ Do not inflate the monitor's cuff if it is not wrapped around your wrist.

Troubleshooting

Error/Symbol	What Does It Mean?	How To Fix It
ERROR	Monitor may have been inflated without the cuff around the wrist ***OR*** Cuff may not be positioned correctly on the wrist.	Read page 17 (Applying the Cuff).
	You may have moved while the cuff was inflating, it is now attempting to reinflate. Check the cuff to make sure it's positioned correctly.	Read pages 15 & 16 (Important Reminders).
	You may have moved or spoken during the measurement process.	Remember that it is important not to move and speak as it may elevate measurements.
	You may have been startled by a noise or vibration while measuring.	Make sure you are in a quiet and comfortable place when taking a measurement.

Troubleshooting

Error/Symbol	What Does It Mean?	How To Fix It
ERROR	You have been ignoring the flashing replace battery symbol (⌧).	Replace with 2 new "AAA" alkaline batteries. Make sure the polarities are positioned correctly in the battery compartment before continuing to measure your blood pressure.
⌧	The batteries have run down.	Replace with 2 new "AAA" alkaline batteries so you may continue to measure your blood pressure without any interruptions.
Blood pressure value seems too high or too low	Cuff may be positioned too high or too low on the wrist.	Read page 17 (Applying the Cuff).
The monitor keeps reinflating	You may have moved during inflation ***OR*** If you have a very weak pulse the monitor may continue to reinflate until it senses your pulse.	Relax for a few minutes then take a measurement.
Unable to take a measurement after receiving an error symbol.	The cuff may not be positioned correctly.	Read page 17 (Applying the Cuff).

Limited Lifetime Warranty

Manufacturer warrants to the original purchaser that this Auto Wrist Blood Pressure Monitor (the “Product”) will be free from defects in material and workmanship for the life of the original owner under normal use. This Product is for home use only and is not intended for commercial or clinical use. If the Product does not work properly because of defects in material or workmanship, Manufacturer will, at its option, repair or replace the Product, including the cuff, with the same or a comparable model free of charge (excluding shipping & insurance charges). This warranty only extends to the original retail purchaser. Purchase receipt or other proof of date of original purchase is required before warranty performance.

This warranty extends solely to failures due to defects in materials or workmanship occurring during normal use. It does not cover normal wear of the Product. This warranty is void if: the Product housing has been removed, the Product's label, logo or serial number have been removed or if the Product fails to function properly as a result of accident, misuse, abuse, neglect, mishandling, misapplication, defective batteries, faulty installation, setup, adjustments, improper maintenance, alteration, maladjustment of controls, modification, power surges, commercial or clinical use of the product, service by anyone other than an authorized service center or acts beyond the manufacturer's or distributor’s control.

Limited Lifetime Warranty

The warranty and remedy provided herein are exclusive and in lieu of all other express and implied warranties and unless stated herein, any statements or representations made by any other person or entity are void. NEITHER THE MANUFACTURER, DISTRIBUTOR NOR THEIR AFFILIATES SHALL BE LIABLE FOR ANY LOSS, INCONVENIENCE, INJURY, OR DAMAGE INCLUDING DIRECT, SPECIAL, INCIDENTAL, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES RESULTING FROM THE USE, IMPROPER USE, FAILURE TO HEED ANY WARNING, DISCLAIMER OR INSTRUCTION OR INABILITY TO USE THIS PRODUCT, WHETHER ARISING OUT OF ANY BREACH OF THIS WARRANTY OR ANY OTHER LEGAL THEORY. ALL EXPRESS AND IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING THE WARRANTIES OF MERCHANTABILITY, ARE LIMITED TO THE APPLICABLE WARRANTY PERIOD SET FORTH ABOVE. Manufacturer and Distributor assume no responsibility for injuries, damages or penalties incurred or suffered resulting from the use of this product in an improper manner or manner or location other than for that for which it is intended or from failure to heed any warning, disclaimer or instruction.

Limited Lifetime Warranty

Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, or limitations on how long an implied warranty lasts, so the above exclusions or limitations may not apply to you. This warranty gives your specific legal rights and you may also have other rights which vary from state to state.

Should your Product prove defective under this warranty, please return the Product in the original carton prepaid to:

Walgreens c/o SAI
105 Challenger Road, 6th Floor
Ridgefield Park, NJ 07660

Your dated register receipt or other proof of purchase is required along with your returned unit. Also include your name, address, daytime phone and detailed description of the problem. Sorry we cannot deliver to PO Boxes.

Include US$8.95 check or money order (NON-REFUNDABLE) for return shipping & insurance within the continental U.S. This warranty applies only to products purchased in the U.S. For products purchased in, but used outside, the U.S., this warranty covers only warranty services within the U.S. (and does not include shipping outside the U.S.).

Specifications

Model	SSN-414W	
Monitor Type	Wrist cuff	
Measurement Method	Oscillometric	
Display	Liquid crystal digital display	
Measurement Range	Pressure:	0-300 mm Hg
	Pulse:	40-199 beats/Minute
Accuracy	Pressure:	within ± 3mm Hg
	Pulse:	within ± 5%
Memory	Stores up to 40 measurements for each zone (120 memory total)	
Automatic Power Off	About 2 minutes after measurement is complete	
Battery Type	2 AAA batteries (Alkaline)	
Battery Life	About 6 months when used once a day	
Storage Temperature	Temperature:	-4°F to 140°F
	Relative Humidity:	less than 95%
Operating Temperature	Temperature:	50°F to 104°F
	Relative Humidity:	less than 95%
Dimensions (approx.)	Monitor: 3$\frac{1}{4}$" (w) x 2$\frac{1}{2}$" (d) x 1$\frac{3}{8}$"(h)	
	Cuff: fits wrists 5"- 8" around	
Weight (approx.)	5 oz. (including batteries)	

For purposes of improvement, specifications are subject to change without notice.

Blood Pressure Diary

Date	Time	Systolic/Diastolic	Pulse
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Blood Pressure Diary

Date	Time	Systolic/Diastolic	Pulse
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Blood Pressure Diary

Date	Time	Systolic/Diastolic	Pulse
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

En Este Manual

Aviso Importante/Invalidación médica ____ 1
Healthy Living® (Vida Saludable) ____ 2-3
Preguntas más precuentes sobre la presión arteríal ____ 4-8
Proposito del uso ____ 8
Precisión ____ 9
Método de medición ____ 9-10
Condiciones especiales ____ 10
Características especiales ____ 11
Unidad principal y accesorios ____ 12
Símbolos de la pantalla digital ____ 13
Instalación de las baterias ____ 13
Selección de la fecha y hora ____ 14
Consejos importantes ____ 15-16
Aplicando de la banda ergométrica ____ 17
Medición de la presión arterial ____ 18-20
Guardando las medídas ____ 20
Buscando las medídas guardadas ____ 21
Reinicializar las funciones ____ 22
Cuidados de su medidor de presión arterial ____ 23-24
Solución de problemás ____ 25-26
Garantía de Limitada de por Vida ____ 27-29
Especificaciones ____ 30
Díario de presión arterial ____ 31-35

Aviso Importante/Invalidación Médica

Antes de utilizar su medidor de presión arterial, debe leer y comprender todas las instrucciones y atender a todos los avisos.

La información contenida en este manual y producto no sirve como sustituto a los consejos ofrecidos por su médico de cabecera o por otros profesionales médicos. No debe utilizar esta información o este producto como medio de diagnóstico, para tratar un problema de salúd o enfermedad o para prescribir medicación alguna. Si tiene, o sospecha que tiene un problema médico, consulte cuanto antes a su médico.

Este medidor de presión arterial es primer paso a una vida sana. Sin embargo, el control de su presión arterial en casa es sólo el primer paso para una vida sana. También es importante:

PERMANECER ACTIVO. Comience con un corto paseo diario. Con el tiempo comenzará a sentirse con más energía. ¡El andar no sólo le ayuda a perder peso, sino también a cimentar unos huesos más fuertes y un corazón más sano!

COMA SANO. Un buen comienzo sería agregar más frutas y verduras a su dieta. Los estudios han demostrado que la mejor medicación es atenerse a una dieta alto en estos alimentos, además de cereales integrales, pescado y productos bajos en grasa. También es importante controlar el consumo de sodio, pues un tercio de la gente con la tensión alta es sensible a este mineral.

Healthy Living®

SEA POSITIVO. Una mente sana está íntimamente ligada a un cuerpo sano. Las técnicas de relajación diaria como la meditación y el yoga pueden ser lo que necesite para aliviar el estrés diario. Centre su mente hacia las cosas positivas de la vida y antes de que se dé cuenta de los aspectos negativos no parecerán tan malos. Comience con esos paseos cortos o con esa manzana que acaba de comerse. Es su primer paso.

¡VIGILE EL PESO! A veces una pequeña pérdida de peso le puede ayudar a controlar la presión arterial. ¡Si ya ha comenzado a comer sano y a permanecer activo, ya puede despedirse de su peso!

Recuerde consultar con su médico antes de comenzar con el ejercicio, tomar vitaminas/minerales, realizar cambios de dieta o programas de control de presión arterial.

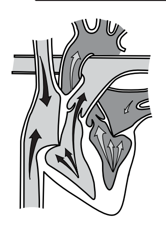
¿Por qué medir mi presión arterial en casa?

Al comprobar su presión arterial en casa, puede controlar su salud entre las visitas al médico. La medición en casa también le proporciona los datos de sus controles a lo largo de los días para entregárselos a su médico - una gran herramienta para el control de personas hipertensas.

El control en casa también ayuda a aliviar La Hipertención de la Bata Blanca. Esta expresión se refiere al fenómeno médico que sufren muchas personas, dando como resultado una presión arterial mayor cuando se comprueba en una consulta. Por ello muchas veces el estrés que causa la consulta del médico puede provocar que suba la tensión hasta unos 20-50 puntos más de lo normal. Al comprobar la tensión en casa, obtendrá un resultado más verídico de su presión arterial en un estado normal de relajación.

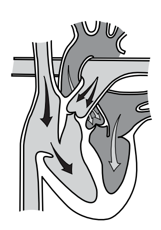
¿Qué es la presión arterial?

El término común "Presión arterial" se refiere a la fuerza o presión que la sangre ejerce al fluir por las arterias del cuerpo humano. Cada vez que el corazón palpita o se contrae, produce una presión en las arterias. Esta presión arterial es lo que mueve la sangre por todo el cuerpo, suministrando oxígeno y nutrientes a todo el organismo.

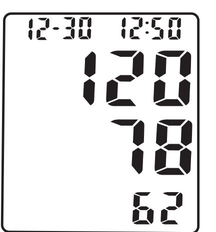


Cuando el corazón se contrae, expulsa la sangre hacia el cuerpo. Esta presión se denomina sistólica.

La presión creada cuando el corazón recibe la sangre se denomina distólica.



La presión arterial se graba como sistólica y distólica tal y como se muestra en la figura.



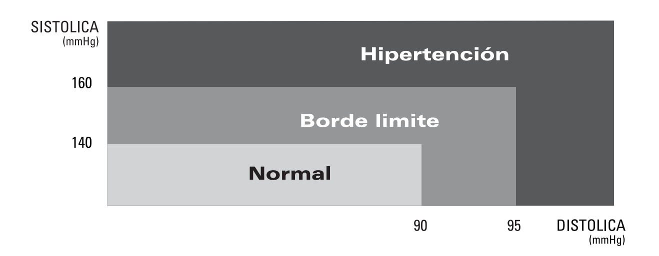
sistólica

díastólica

pulso

¿Qué presión arterial se considera como normal?

La bien reconocida World Health Organization (WHO) ha establecido las siguientes pautas relativas a la presión arterial alta (más conocida como hipertensión), baja y estable.



¿Por qué varía mi presión arterial?

Puesto que la presión arterial cambia con cada latido del corazón, varía constantemente a lo largo de un día. Además de estos cambios naturales, existen otros factores que pueden afectar a la presión arterial como:

Preguntas más Frecuentes
Sobre la Presión Arterial

- Temperatura (mucho calor o frío)
- Humedad
- Cansancio
- Falta de sueño
- Ejercicio físico
- Resfriado
- Estrés
- Miedo
- Enojo
- Ansiedad
- Consumo de comida y bebida
- Condiciones físicas individuales

Además de estos factores, debe consultar con su médico para comprobar qué más podría afectarle.

¿Cómo sé si tengo la presión arterial alta?

Es prácticamente imposible saber si su presión arterial es alta sin haberlo comprobado. La gente generalmente piensa que uno puede “sentir” sus subidas de tensión arterial. Es por este misterio que la hipertención se ha llamado “el asesino silencioso”. ¡No deje que se acerque silenciosamente a usted! Comience a controlar la presión arterial a diario con su nuevo medidor Walgreens.

Preguntas más Frecuentes Sobre la Presión Arterial

¿Por qué es importante controlar la presión arterial?
Si no se controla, la hipertención puede provocar una increíble cantidad de estrés en su corazón y arterias, los cuales se ven forzados a trabajar más para que la sangre fluya de manera normal por todo el cuerpo. Con el tiempo, este estrés puede causar problemas de salud como en el aumento del tamaño del corazón, pérdida de elasticidad en las arterias, problemas de corazón, ataques o incluso la muerte. Unos simples cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a mantenerse sano en el futuro.

Propósito Del Uso

Los medidores de presión arterial de Walgreens ofrecen un uso doméstico y cómodo. No son penetrantes, lo que significa que ninguna parte del medidor entra en su cuerpo, y ofrecen las mediciones sistólicas, diastólicas y del pulso. Los medidores Walgreens se recomiendan para personas mayores de 18 años y no son aptos para uso clínico.

Precisión

Los medidores Walgreens han sido clínicamente probados con un dispositivo científico llamado esfigmómetro, considerado como el estándar de oro para la medición de la presión arterial. Todos los medidores Walgreens han dado resultados equivalentes a los tomados con este dispositivo científico y se encuentran dentro de los límites establecidos por El Estándar Nacional Americano para Esfigmómetros Electrónicos o Automatizados.

Método de Medición

Los medidores Walgreens miden la presión arterial y el pulso con el método denominado oscilométrico, lo que significa que miden las variaciones en la presión. En primer lugar, debe liarse la muñequera alrededor de la parte superior del brazo (o la muñeca, según el modelo). El medidor se llenará de aire la muñequera creando presión en las arterias del brazo (o muñeca). En la parte interior de la muñequera hay un medidor capaz de detectar las más mínimas oscilaciones (variaciones) en la presión.

Método de Medición

Estas variaciones se producen como resultado de la presión que ejerce la muñequera alrededor del brazo y se trata de las arterias pulsando (aumentando y disminuyendo) con cada latido del corazón. El medidor comprueba entonces la magnitud y rapidez con que ocurren las pulsaciones y convierte esa información en un valor digital. Una válvula especial, denominada electrodo, desinflá el medidor automáticamente cuando finaliza la comprobación.

Condiciones Especiales

Todos los medidores de presión arterial Walgreens son seguros y precisos para uso con arritmias como latidos prematuros ateriales o ventriculares y fibrilación atrial.

Características Especiales

Este monitor de Walgreens con Sensor del Corazon tecnologicamente percibe la presión de la sangre antes que la medición sea completada. El medidor luego ajusta la cantidad de la presión de aire necesaria conforme al nivel de cada indivudo. Los resultados son rapidos, medídas comodas cada vez que se mide su presión sanguinea.

Heart Sense®

Trés largas hileras en la pantalla

Un largo LCD exhibe el tiémpo, día y su medída de presión - sistólica sobre distólica - para hacer que la medída de su presión sea más facil de leer.

Memoria

Su Monitor Walgreens para la presión sanquinea inflable Ultra Lujosa muestra 3 partes de memoria con la capacidad de 3 "Zonas"- cada zona guarda 40 medídas con la capacidad total de almacenar 120 medídas. Esta característica única permite que tres personas usen y guarden sus medídas separadamente en un solo monitor!

Fecha y hora

Este medidor mantiene actualizada la hora, el més y el día.

Unidad Principal

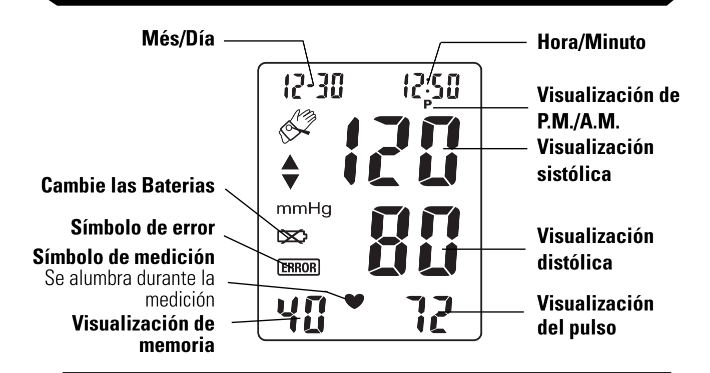
Unidad principal



Accesorios

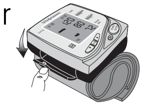
2 Baterias Alcalinas
tipo "AAA"
Bolsa de Almacenaje

Símbolos de la Pantalla Digital

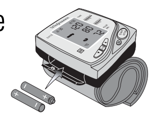


Instalación de las Baterias

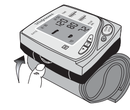
Cuando la pantalla muestre ⌧, debe cambiar las Baterias. Este medidor utiliza 2 Baterias tipo AAA.

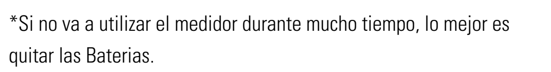


Instale las baterias en el medidor y asegúrese de respetar la posición de polaridad.



Cierre la tapa de las baterias. Encajará en su posición cuando se cierre por completo.




*Si no va a utilizar el medidor durante mucho tiempo, lo mejor es quitar las Baterias.

Selección de la Fecha y la Hora

Su monitor de Walgreens mantendrá el transcurso del tiémpo, més y días a no ser que las batteries hayan expirado o se hayan removido del monitor.

- Presioné el botón MODE en la unidad. El més empezará a saltar intermitentemente. Presióne ▲ (arriba) o ▼ (abajo) hasta que el més correcto aparezca en la pantalla.
- Presióne el botón MODE una vez más para guardar y ahora el día empezará a saltar intermitentemente. Presióne ▲ (arriba) o ▼ (abajo) hasta que el día correcto aparezca en la pantalla.
- Presióne el botón MODE para guarder y la hora empezará a brincar intermitentemente. Siga los mismos pasos para guarder el més y día para cambiar la hora y minutos.
- Una vez que haya selecciónado los minutos, presióne el botón MODE. La unidad ahora mostrará el tiémpo y el día.

Consejos Importantes

Siga los consejos de su médico sobre cómo y cuándo tomarse la presión arterial. Estas son algunas sugerencias:

Antes de realizar una medición

✓ Siéntese tranquilo durante unos 10 minutos. Esto hará que su cuerpo vuelva a su estado normal de descanso.

✓ Tómese la presión arterial en un entorno cómodo y no muy frío o caluroso, pues la temperatura puede afectar el resultado.

✓ No debe haber tomado ninguna bebida con cafeína como café, té no herbal o refresco de cola. Tampoco fume antes de tomarse la presión. Debería esperar unos 30-45 minutos.

Consejos Importantes

Durante la medición

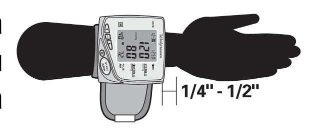
- ✓ Siéntese de forma relajada y sin moverse cuando realice la medición. Si habla o se mueve, puede que el resultado de la medición sea más elevado.
- ✓ Para una mayor consistencia, mídase la presión arterial utilizando la misma muñequera y a la misma hora cada día. Si es posible, le aconsejamos que utilice su muñeca izquierda.
- ✓ Cuando realice varias mediciones una tras otra, asegúrese de esperar al menos 10 minutos entre una y la otra. Esto hará que los vasos sanguíneos vuelvan a su estado normal.
- ✓ Siéntese con las piernas sin cruzar y los pies apoyados en el suelo. No toque la muñequera o el medidor en ningún momento durante la medición. Relájese.

Aplicando de la Muñequera

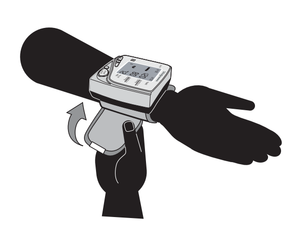
1. Antes de tomarse usa medida lea los avisos importantes en la página 15-16.



2. Si lleva una camisa manga larga enrollecela, pero ase gurese que no obstruya la circulación de su brazo. Remueva cualquier joya o reloj.
3. Con su palma hacia arriba ponga el monitor en su muñeca. Asegure la banda alrededor de su muñeca usando el velcro para que le quede seguro pero no muy apretado.



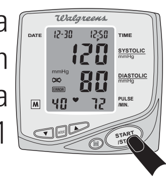
4. Ponga su brazo en la mesa. El monitor debe de esta de cara a usted. Es importante que la banda de la muñeca este al mismo nivel que su corazón.



Medición de la Presión Arterial

1.Una vez la banda haya sido apropiadamente puesta y este sentado con sus pies separados y tocando el suelo, ustéd está listo para tomarse la medída.

2.Presióne ▲ (arriba) o ▼ (abajo) y vera los números aparecer: 1,2 o 3. Estos son cada una de las 3 partes de la zona de la memoria explicado en la pagina 11 (características especiales).



*Si ustéd selecciona la zona No. 1 sus medídas de la presión serán grabadas como la primera de 40 lecturas disponibles para esa zona. Lo mismo pasará para las zonas 2 y 3. Cuando se tome las medídas, asegurese de selec ciónar la zona de números correcta para que sus medídas sean guardadas en la zona apropiada.

3.Presióne START/STOP (el botón comenzar/detener). El monitor comenzará a inflarse al nivel que sea correcto para ustéd. Una flecha hacia arriba en la pantalla digital indica que el monitor se esta inflando. Mantengase quieto y no hable durante el proceso de medición.

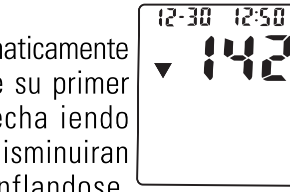
Medición de la Presión Arterial

4.Cuando sienta que la banda le apreta fuertemente, esto es muy normal. No infle la banda a un punto de inconformidad. Si esto ocurriese la banda puede estar muy tallada, presióne el botón comenzar/parar, afloje la banda dejando más espacio entre su brazo y la banda.



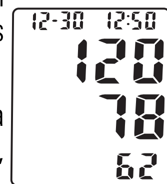
Inflation

5.La inflación se detendrá automaticamente para comenzar el proceso de su primer medída. Ustéd verá una flecha iendo hacia abajo y los números disminuiran cuando la banda vaya desinflandose. Ustéd tambien observará un corazon intermitente indicando que las medídas están en progreso.



Deflation

6.Cuando la medída haya sido completada el monitor se desinflará automaticamente, soltando la presión de aire de la banda.



7.El proceso complete de la medída debe de tomar menos de un minuto. Su presión arterial y lectura de pulso serán mostrados automaticamente y guardados en la memoria.

* El monitor se apagará automaticamente despues de un minuto.

Medición de la Presión Arterial

Nota: La presión arterial cambia constantemente durante el transcurso del día. Ocacionalmente, las lecturas altas o bajas no necesariamente signifícan que su monitor está en mal estado ó que ustéd esté enfermo. Es importante que hable con su médico para aprender cuál és su presión arterial normal para saber si su experiencia le da mediciónes anormales.

Guardando las Medídas

Cuando ustéd se toma una medída el monitor automaticamente lo guardará en el espacio de la memoria número uno. A medída que se tome las mediciónes el monitor irá empujando la más reciente medída un espacio hacia atras. En otras palabras, el valor del espacio número uno será siempre la más reciente medición de su presión arterial tomada.

Su monitor muestra capacidad para 3 partes en la memoria o 3 "Zonas"- cada zona almacená 40 lecturas para una capacidad de memoria total de 120 lecturas. Esta característica única permite a 3 personas usar y guarda sus medídas separadamente todas en un monitor. Esta característica és tambien de gran uso para que una sola persona mantenga trés lecturas diferentes durante todo el día: mañana, tarde y noche.

Buscando las Medídas Guardadas

1. Presióne ▲ (arriba) o ▼ (abajo) para selecciónar la zona. Vera unos números aparecer : 1, 2 o 3 (Fig. 1)
2. Presióne el botón de la MEMORY y el average de las 3 últimas lecturas será mostrado para esa zona. Por ejemplo, si ustéd selecciόna la zona no. 1 y apreta MEMORY, el aver age de las tres lecturas guardadas en la zona no 1 aparecerán en la pantalla.
3. Presióne ▼ (abajo) para revisa la próxima medída guardada; presióne (arriba) para volver a la medída previamente tomada.
4. Para regresar a la pantalla principal para "Buscando Medídas Guardadas" y para elegir otra zona, presióne ▲ (arriba) para bajar hacia las medídas y llegar a la recientemente tomada y precione una vez más. Ustéd tambien puede presiónar START/STOP (comenzar/detener) para regresar a la pantalla principal.
5. Siga los pasos 1-3 otra vez para revisa sus medídas en las otras zonas.



*Fig.1



*Fig.2

Reinicializar las Funciones

Su monitor de Walgreens no perderá los datos guardados en la memoria aun y cuando cambie las baterias. Para borrar todos los datos guardados en la zona de la memoria, refierase a las instrucciones de abajo.

Nota: Medídas individuales no pueden ser borradas.

Advertencia: Reinicializando la memoria permanentemente borrará todos los datos de la zona en la memoria que ustéd seleccióné.

- Presióne ▲ (arriba) ▼ (abajo) para elegir la zona: 1,2 o 3
- Presióne el botón de la MEMORY (Fig. 3)
- Presióne el botón MODE y ▲ (arriba) al mismo tiémpo para limpiar todo los datos guardados (Fig. 4)



*Fig.3



*Fig.4

Cuidados de su Medidor de Presión Arterial

Es importante manejar con cuidado el medidor. A continuación se detallan algunos consejos:

✓ Mantenga el medidor alejado de la luz directa del sol, mucha humedad y cambios bruscos de temperatura.

✓ Procure que no se caiga al suelo.

✓ No intente desmontar el medidor y la muñequera. Ninguno de sus componentes pueden repararse en casa. Si necesita reparar su medidor, consulte los detalles en la sección de garantía.

✓ Mantenga el medidor alejado del polvo y otros materiales. Evite que se moje cualquier parte del medidor o de la muñequera. Si tiene que limpiar el medidor, lo mejor es hacerlo con un trapo humedecido en agua. Walgreens recomienda que se limpie el medidor una vez al més.

Cuidados de su Medidor de Presión Arterial

- ✓ No doble o pliegue la muñequera con fuerza, eso podría dañar el interior.
- ✓ No infle la muñequera del medidor cuando no esté abrochada en su muñeca.
- ✓ Para su seguridad, no abroche la muñequera en otra parte del cuerpo que no sea la muñeca.

Solución de Problemas

Error/Símbolo	¿Qué significa?	¿Cómo arreglarlo?
ERROR	El medidor se puede haber inflado sin estar abrochado en la muñeca o Puede que la muñequera no esté bien colocada en la muñeca.	Vuelva a leer la página 17 (Aplicando de la Muñequera)
	Puede que se haya movido mientras la muñequera se estaba inflando y ahora intenta volver a inflarse. Asegúrese de que la muñequera esté bien colocada.	Vuelva a leer las páginas 15 y 16 (Consejos importantes)
	Puede que se haya movido o hablado con alguien durante el proceso de medición.	Recuerde que es importante no moverse o hablar mientras realiza una medición.
	Puede que se haya sobresaltado por un ruido o vibración durante la medición.	Asegúrese de estar en un lugar cómodo y tranquilo cuando realice una medición.

Solución de Problemas

Error/Símbolo	¿Qué significa?	¿Cómo arreglarlo?
ERROR	Ha ignorado el símbolo (parpadeante para) cambiar las baterias.	Reemplace dos nuevas baterias estilo (AAA) asegurandose que las polaridades estan correctamente colocadas en el compartimiento de las baterias antes de iniciar la medida de presión arterial.
	Se han acabado las baterias.	Cámbielas rápidamente para poder continuar midiéndose la presión arterial sin problemas.
El valor de la presión arterial es muy alto o bajo	Puede que la muñequera esté situada demasiado alta o baja en la muñeca.	Vuelva a leer la página 17 (Aplicando de la Muñequera).
El medidor sigue inflándose	Puede que se haya movido durante el inflado o Si tiene el pulso débil, el medidor puede que siga inflándose hasta detectar el pulso.	Relájese durante unos minutos y realice la medición.
No se puede realizar una medición tras otra puede aparecer un símbolo de error.	Puede que la muñequera no esté bien colocada.	Vuelva a leer la página 17 (Aplicando de la Muñequera).

Garantía de Limitada de por Vida

El manufactor garantiza que la compra orginal del medidor de Tensiómetro de Automático (el producto) estará libre de defectos en el material o mano de obra por la vida del dueño orginal de un uso normal. Este producto es para el uso en casa solamente y no es para uso comercial ó clinico. Si el producto no trabaja appropiadamente por el material o la mano de obra, el manufactor, a su propia opción, reparará ó remplazará el producto, incluyendo la banda, con el mismo o un modelo comparable libre de pago (excluyendo el envio seguro de este). Esta garantía sólo es válida para el comprador original. Necesitará la factura de compra u otra prueba de la fecha de compra original antes de utilizar la garantía.

Esta garantía es válida sólo contra fallos debidos a defectos materiales o de mano de obra que ocurran en un uso normal. No cubre su uso diario y continuado. Esta garantia quedara anulada si: se ha desmontado la carcasa del producto, si se ha quitado la etiqueta del fabricante, el logotipo o el número de serie o si el producto no funciona bien por accidente, mal uso, abuso, negligencia, mal trato, mala colocación, pilas defectuosas, una mala instalación, configuración, ajustes, mal mantenimiento, alteración, mal ajuste de los controles, modificación, cambios de tensión eléctrica, uso comerical ó clinico del producto, intento de arreglo por un servicio no autorizado o actos fuera del control del fabricante.

Garantía de Limitada de por Vida

La garantía y el remedio incluidos aquí son exclusivos y están ligados a otras garantías expresas e implícitas y a menos que se especifique queda anulada cualquier afirmación o representación realizada por otra persona o entidad. NI EL FABRICANTE, EL DISTRIBUIDOR NI SUS AFILIADOS SE HARÁN RESPONSABLES POR LA PÉRDIDA, MOLESTIA, LESIÓN O DAÑO, INCLUYENDO DAÑOS DIRECTOS, ESPECIALES, INCIDENTABLES O CONSECUENTES QUE RESULTEN DEL USO, USO IMPROPIO, FALTA DE ATENCIÓN A UN AVISO, UNA NEGATIVA O UNA INSTUCCIÓN O POR NO PODER UTILIZAR ESTE PRODUCTO, POR INFRINGIR CUALQUIER PARTE DE ESTA GARANTÍA O POR CUALQUIER OTRO MOTIVO LEGAL. TODAS LAS GARANTÍAS EXPRESAS E IMPLÍCITAS, INCLUYENDO LAS DE MERCANTIBILIDAD, ESTÁN LIMITADAS AL PERÍODO DE GARANTÍA APÑICABLE ESTABLECIDO MÁS ARRIBA. El fabricante y el distribuidor no asumen responsabilidad alguna por lesions, daños o penas provocadas o sufridas como resultado del suo de este producto de manera no apropiada o de manera o destinación distinta para la que fue diseñado o por no seguir los avisos negaciones o instrucciones. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de daños consecuentes o incidentals a las limitaciones sobre la duración de una garantía implícita, por lo que puede que en su caso las exclusiones o limitaciones anteriores no se le apliquen a usted. Esta garantía le ofrece sus derechos legales específicos y tal vez posea otros derechos que pueden variar de estado en estado.

Garantía de Limitada de por Vida

Si su producto presenta defectos durante su período de garantía, devuélvalo en su embalaje original franqueado a:

Walgreens c/o SAI
105 Challenger Road, 6th Floor
Ridgefield Park, NJ 07660

Deberá enviar el recibo con la fecha de compra o cualquier otro comprobante de compra junto con la unidad. También incluya su nombre, dirección, teléfono de contacto durante el día y una descripción detallada acerca del problema. Lamentamos no poder realizar envíos a casillas postales.

Incluya $8.95 dólares en chequé o giro postal (NO REEMBOLSABLES) para el envio de vuelta y el seguro. (Fuera del continente de Estados Unidos es $19.95).

Especificaciones

Modelo	SSN-414W
Tipo de medidor	Muñequera
Método de medición	Oscilométrico
Pantalla	Pantalla digital de cristal líquido
Alcance de medición	Presión: 0-300 mm Hg Pulso: 40-199 pulsaciones/minuto
Precisión	Presión: entre ± 3mm Hg Pulso: entre ± 5%
Memoria	Guarda hasta 40 mediciones por cada zona (total de 120 memoria)
Apagado automático	Unos 2 minutos tras completar la medición
Tipo de Baterias	2 Baterias tipo AAA (Alcalinas)
Vida de las baterias	Unos 6 meses con uno uso diario
Almacenamiento de temperatura:	Temperatura: -4°F a 140°F Humedad relativa: menos de 95%
Temperatura de función:	Temperatura: 50°F a 104°F Humedad relativa: menos de 95%
Dimensiones (aprox.)	Medidor: 3 1/4" (8.25cm) (An) x 2 1/2" (5.5cm) (f) x 1 3/8" (3.5cm)(Al) Muñequera: para muñecas de 5"- 8" de diámetro
Peso (aprox.)	5 oz. (142g) (incluyendo las baterias)

Por propositos de mejorar el producto, las especificaciones estan destinadas a cambiar sin previo aviso.

Diario de Presión Arterial

Fecha	Hora	Sistólica/Distólica	Pulso
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Diario de Presión Arterial

Fecha	Hora	Sistólica/Distólica	Pulso
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Diario de Presión Arterial

Fecha	Hora	Sistólica/Distólica	Pulso
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Diario de Presión Arterial

Fecha	Hora	Sistólica/Distólica	Pulso
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Diario de Presión Arterial

Fecha	Hora	Sistólica/Distólica	Pulso
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	